Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

53

0 67532 72263 53

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 5 FASCICULE 53

FRUITS ET LÉGUMES 49
Purées de fruits et sirops 1441

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 48
Darnes de saumon 1446

RECETTE CLASSIQUE
Le gratin dauphinois 1452

CUISINE MICRO-ONDES 48
Les plats marinés 1454

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Le poulet : des idées nouvelles 1458

PÂTISSERIE ET DESSERTS 44
Les poudings au pain 2 1464

RECETTE MINCEUR
Soufflés en coquille 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2
Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

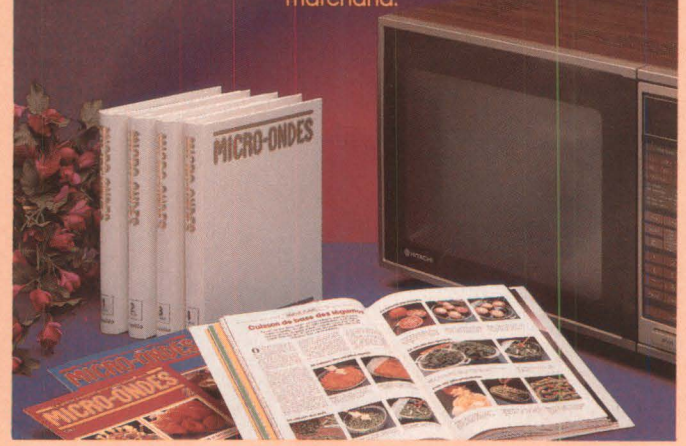
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JAN 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Un souper d'été pour 4 personnes sans vous compliquer la vie : maïs en épis, brochettes de poulet et crème glacée.

Adaptation d'une recette : les boissons Des chocolats chauds, du thé aux épices, une boisson piquante à la tomate, rien de plus facile et rapide.

Le boeuf et le plat à brunir pour des plats parfaits à tout coup, dorés à point, prêts en un tournemain.

Plus...

Les légumineuses, les amuse-gueule panachés et des poudings aux fruits vite faits.

Purées de fruits et sirops

Les fruits vous réservent des surprises agréables si vous prenez la peine de les transformer en sirops ou en purées pour rehausser poudings et crèmes glacées. Ces garnitures sont imbattables et vous donnent à coup sûr des desserts superbes.

N'oubliez pas les fruits lorsque vous voulez cuisiner des plats différents et savoureux. Frais ou surgelés, leur préparation est un vrai jeu d'enfant aux micro-ondes; nous vous proposons dans cette chronique des sirops et des purées qui se transforment en sauces, en garnitures ou en desserts hors de l'ordinaire.

Sirops de fruits

On appelle sirop un liquide sucré, clair et parfumé. Il faut d'abord faire cuire les fruits dans de l'eau, additionnée d'un peu de colorant ou d'extrait de votre choix. Ensuite, on passe la préparation au tamis, en prenant soin de le doubler de mousseline ou de coton à fromage, de manière à en extraire le plus de liquide possible. Il s'agit ensuite de sucrer le mélange au goût, puis de le faire chauffer jusqu'à épaississement. Les sirops de fruits se conservent deux semaines au réfrigérateur.

Purées de fruits

Il n'est pas toujours nécessaire de faire cuire les fruits pour les transformer en purées : en effet, les fruits frais plutôt mous et les fruits en conserve bien égouttés font d'excellentes purées au mélangeur ou simplement écrasés à la fourchette. Il est préférable de passer les petits fruits telles fraises et framboises au tamis pour en retirer les pépins, tandis qu'il faut faire ramollir les pommes et les cassis aux micro-ondes, par exemple, avant de les réduire en purée. Sucrez les purées au goût. Les purées de fruits se gardent deux jours au réfrigérateur et se congèlent très bien (voir page 1445).

Croustillant aux fruits

Poitrines de poulet aux framboises

16¼ min

Temps d'attente : aucun

Si vous utilisez des framboises fraîches, omettez l'étape 3.

2 cuil. à soupe de beurre
4 poitrines de poulet sans peau
sel et poivre
6 oz/175 g de framboises surgelées
1 cuil. à café de jus de citron
3 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à café de sucre
2 cuil. à café de fécule de maïs
4 tranches de citron

4 PERSONNES

À gauche : *purée de pommes*
Ci-dessous : *poitrines de poulet aux framboises*

Croustillant aux fruits

4 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g d'abricots
6 oz/175 g de groseilles à maquereau
4 ou 5 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
8 oz/225 g de biscuits sablés émiettés
3 oz/75 g de noix hachées

4 PERSONNES

1 Faites amollir les abricots à couvert, de 2 à 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Faites amollir les groseilles à couvert de 2 à 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Pressez bien les fruits, à tour de rôle, à travers un tamis de nylon ou en acier inoxydable, en rinçant bien le tamis entre chaque opération. Sucrez les purées au goût.

4 Versez la moitié de la purée aux abricots dans un grand bol en verre et recouvrez du quart des biscuits émiettés. Couvrez de la moitié de la purée de groseilles et recouvrez d'un autre quart des biscuits. Recommencez le tout avec le reste des ingrédients, puis parsemez le dessus du dessert d'amandes hachées.

Purée de pommes

2½ min

Temps d'attente : 1 min

Voici une purée légère et délicieuse pour remplacer agréablement confitures, gelées ou glaces. Dégustez-la sur des rôties ou des scones.

1 ½ pomme à cuire (10 oz/275 g environ) pelée, coeur enlevé, et coupée en tranches
2 cuil. à café de jus d'orange
4 oz/100 g de cottage bien égoutté
sucre super fin (sucre semoule), au goût

9 oz/250 g DE PURÉE

1 Faites cuire les tranches de pomme dans un petit bol, à couvert, de 2 ½ à 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient amollies, en remuant 1 fois. Découvrez et laissez reposer 1 min.

2 Versez-les dans le mélangeur, ajoutez le jus d'orange et le cottage et réduisez le tout en une purée bien homogène. Sucrez au goût. Versez dans un récipient de polythène, couvrez et réfrigérez au moins 2 h. Gardez au réfrigérateur.

VARIANTE

Sauce aux pommes : omettez le sucre et ajoutez plutôt du sel et du poivre. Servez cette purée chaude avec du porc ou d'autres viandes.

1 Faites fondre le beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX. Badigeonnez-en le poulet et poivrez généreusement.
2 Disposez les poitrines sur une rôtissoire, l'os vers le haut, les parties charnues vers l'extérieur. Faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en retournant le poulet 1 fois. Laissez reposer.
3 Faites décongeler les framboises, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX.
4 Écrasez-les à la fourchette, puis incorporez le jus de citron, l'eau et le sucre. Délayez la fécule de maïs dans 1 cuil. à soupe de ce mélange, puis ajoutez au mélange. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Couvrez et réservez.
5 Faites réchauffer le poulet 2 ou 3 min à MAX., puis nappez-le de sauce aux framboises. Assaisonnez au goût, garnissez de tranches de citron et servez.

Sirop de cassis

8½ min

Temps d'attente : aucun

La crème glacée, les poudings, les crêpes sont délicieux servis avec un sirop de fruits; servez-vous-en aussi dans des recettes de sorbets, par exemple (voir Micro-trucs, p. 1445).

1 lb/450 g de cassis frais
4 cuil. à soupe d'eau
½ tasse/100 g de sucre

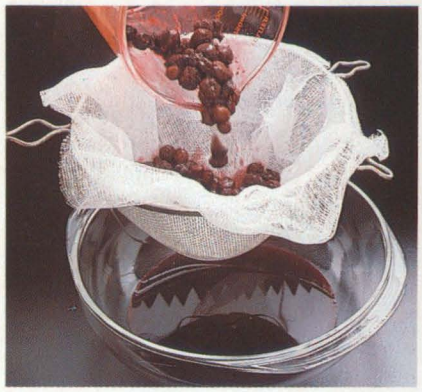
ENVIRON 1 ¼ tasse/300 ml

VARIANTES
Remplacez les cassis par d'autres petits fruits parfumés telles groseilles rouges, framboises, fraises et mûres.

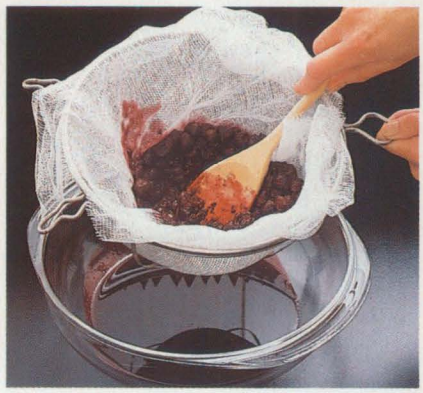
Notes sur la congélation

Si nécessaire, utilisez des petits fruits surgelés. Omettez l'eau et faites cuire les fruits 5 ou 6 min, jusqu'à ébullition. Suivez ensuite la recette.

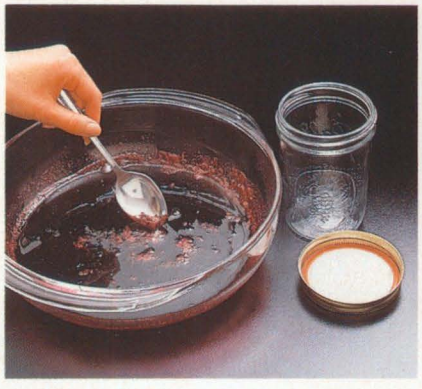
Préparation du sirop de cassis



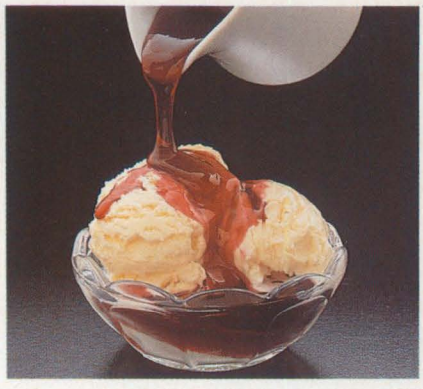
Faites cuire *les fruits dans l'eau, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Doublez un tamis de mousseline et placez-le au-dessus d'un grand bol. Versez-y les fruits.*



Écrasez-les *bien avec une cuiller de bois, afin d'en extraire le plus de jus possible. Jetez ensuite la mousseline. Incorporez le sucre au jus.*



Faites chauffer *de 3 ½ à 4 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois. Laissez bouillir 1 min, écumez, puis versez dans un bocal propre, encore chaud. Couvrez.*



Réfrigérez *et utilisez dans un délai de 7 à 10 jours. Servez avec des crêpes, des gaufres, de la crème glacée ou utilisez dans des recettes.*

Crème glacée aux pêches

13½ min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oeufs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 boîte de 15 oz/425 g de pêches, bien égouttées
2 cuil. à café d'extrait d'amande
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %
4 cuil. à soupe de sirop de framboises (voir variantes page 1443)

6 À 8 PERSONNES

1 Faites chauffer le lait 2 min à MAX.

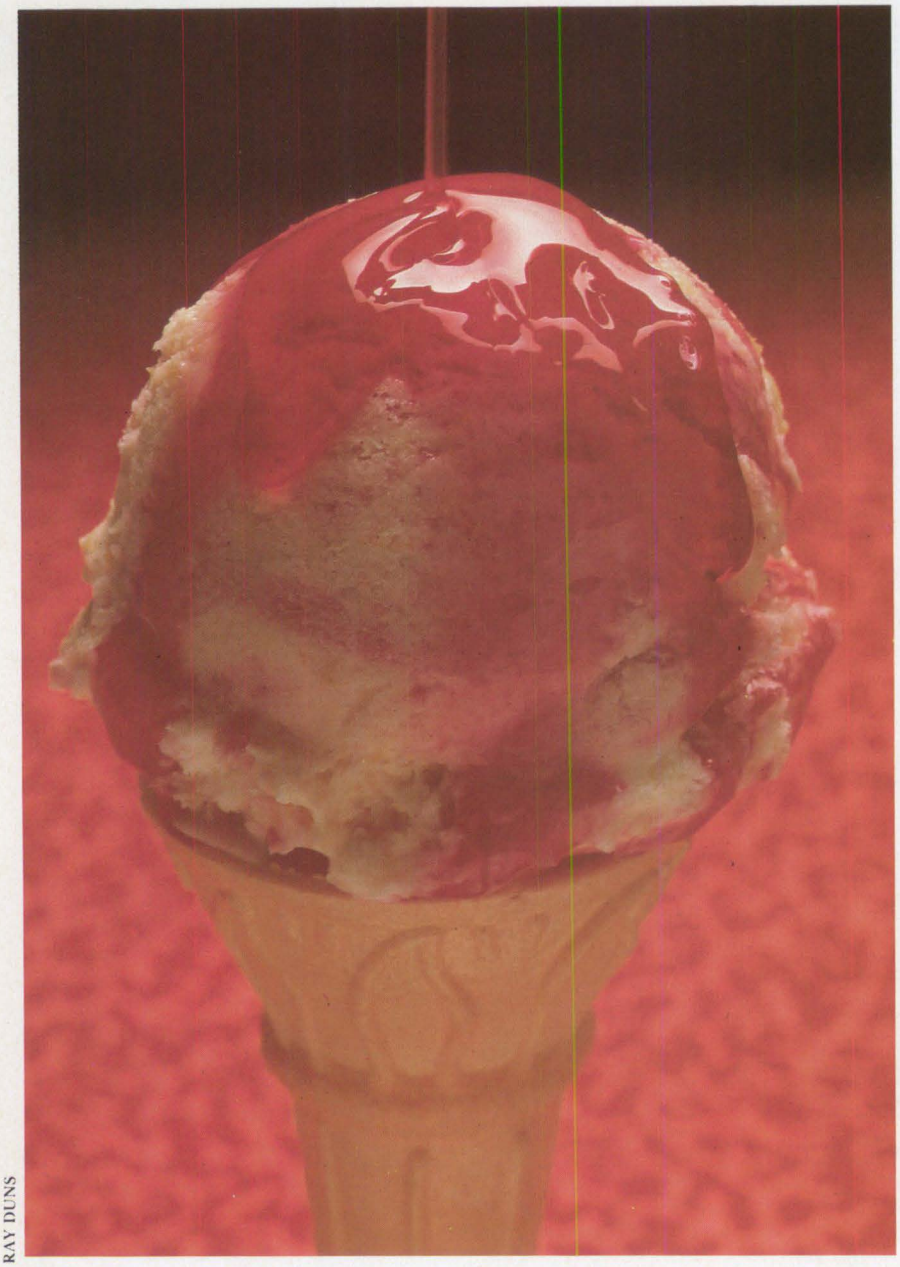
2 Cassez les oeufs dans un grand contenant pour congélateur et micro-ondes. Ajoutez le sucre, en fouettant bien, puis incorporez graduellement le lait chaud. Faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., en fouettant bien au bout de 2 min, puis toutes les 30 s.

3 Mettez les pêches dans un mélangeur et réduisez en purée, puis ajoutez au mélange. Incorporez l'extrait d'amande. Couvrez la surface d'une pellicule plastique et laissez refroidir. Réfrigérez.

4 Fouettez la crème et ajoutez-la à la crème glacée. Couvrez et congelez 2 h environ.

5 Fouettez bien la crème glacée au batteur, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et crémeuse. Incorporez délicatement le sirop de framboises afin de créer un effet marbré. Couvrez et congelez 3 ou 4 h.

6 Pour servir la crème glacée, faites-la reposer à la température ambiante de 20 à 30 min ou mettez-la au four micro-ondes de 30 à 40 s au cycle DÉCONGÉLATION, puis versez-la dans des coupes individuelles ou préparez des cornets de crème glacée. Nappez de sirop de framboises, au goût, et servez.



RAY DUNS

Crème glacée aux pêches

Crème veloutée aux cassis

3 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de cassis surgelés
le zeste râpé de 1 orange
2 ou 3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %, fouettée
8 ½ oz/240 g de yogourt épais

4 À 6 PERSONNES

1 Faites chauffer les cassis et le zeste d'orange, à couvert, 3 ou 3 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition. Laissez refroidir légèrement, puis réduisez en purée dans un mélangeur ou pressez à travers un tamis de nylon ou en acier inoxydable. Sucrez au goût, couvrez et réfrigérez 1 h.

2 Incorporez délicatement la crème fouettée au yogourt, couvrez et réfrigérez 1 h.

3 Au moment de servir, incorporez la purée de cassis au yogourt, en donnant à la crème un effet marbré. Servez avec des biscuits, si désiré.

Conseils du chef

Utilisez toujours un tamis en acier inoxydable ou en nylon pour écraser les petits fruits. Un tamis métallique risque d'altérer la saveur et la couleur du sirop ou de la purée.

Lait fouetté aux fraises

8½ min

Temps d'attente : aucun

Transformez un sirop de fruits en délicieux lait fouetté bien crémeux. Utilisez un sirop de votre choix avec de la crème glacée à la vanille ou tout autre crème glacée assortie.

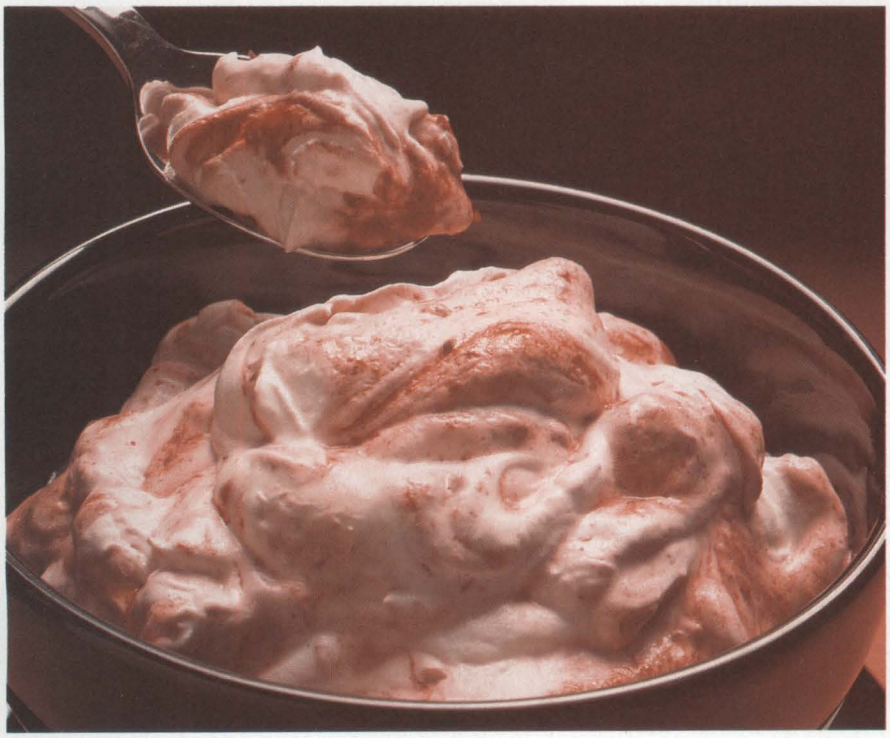
8 cuil. à soupe de sirop de fraises
1 ¼ tasse/300 ml de lait
⅝ de tasse/150 ml de crème glacée aux fraises ou à la vanille
1 oeuf

2 PERSONNES

1 Préparez le sirop en suivant la recette donnée à la page 1443. Mesurez 8 cuil. à soupe de sirop et réfrigérez le reste.
2 Versez le lait, 6 cuil. à soupe de sirop, la crème glacée et l'oeuf dans un mélangeur. Fouettez bien pendant 1 ou 1 ½ min.
3 Versez dans des flûtes, ajoutez une boule de crème glacée et versez 1 cuil. à soupe de sirop de fraises sur chacune. Glissez des pailles dans chaque flûte et servez sans délai.

RAY DUNS

À droite : *lait fouetté aux fraises*
Ci-dessous : *crème veloutée aux cassis*



Notes sur la congélation

Les purées de fruits se congèlent six mois : versez-les dans des récipients, en laissant un espace de ½ po/12 mm dans le haut ou congelez dans des bacs à glaçons. Pour décongeler 1 ¼ tasse/300 ml de purée, transvasez-la dans un bol et enfournez de 5 à 6 min à DÉCONGÉLATION, en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min.

Micro-trucs

Préparez un sorbet avec un sirop de fruits p. 1443). Fouettez en neige ferme 3 blancs d'oeufs, avec un peu de crème de tartre. Incorporez peu à peu 1 ¼ tasse/300 ml de sirop. Transvidez, couvrez et faites congeler 3 ou 4 h. Faites amollir légèrement avant de servir.

Darnes de saumon

Le saumon est un poisson de choix, dont le goût et la texture sont incomparables. Cuit aux micro-ondes, nappé d'une sauce au beurre, il fond dans la bouche. Régalez-vous donc ce soir même !

Le saumon, comme tous les poissons, cuit à merveille aux micro-ondes. Préparez donc de savoureuses et succulentes darnes de saumon, sans que la cuisine ne soit envahie par des odeurs de cuisson désagréables.

La chair du saumon doit être bien ferme et de couleur éclatante. Choisissez une darne de 4 à 6 oz/100 à 150 g par personne, car le saumon est un poisson plutôt gras. Le poids et l'épaisseur des darnes dépendent de la taille du poisson entier. Si le poids des darnes n'est pas précisé dans une recette, déterminez le temps de cuisson en fonction de darnes de 4 oz/100 g chacune. Consultez également le tableau des temps de cuisson à la page suivante.

Les darnes de saumon se préparent et se servent facilement, tout en étant relativement économiques. Il suffit de bien laver le poisson, de l'éponger, puis de le faire cuire. Servez-les avec une sauce à votre goût : choisissez une simple sauce au citron ou une sauce crémeuse au beurre, pour un repas plus raffiné.

Vérification de la cuisson

Vérifiez le poisson à la fin du temps minimum recommandé en insérant la pointe d'un couteau dans la partie la plus charnue, près de l'arête centrale. La chair doit être légèrement opaque et se défaire facilement.

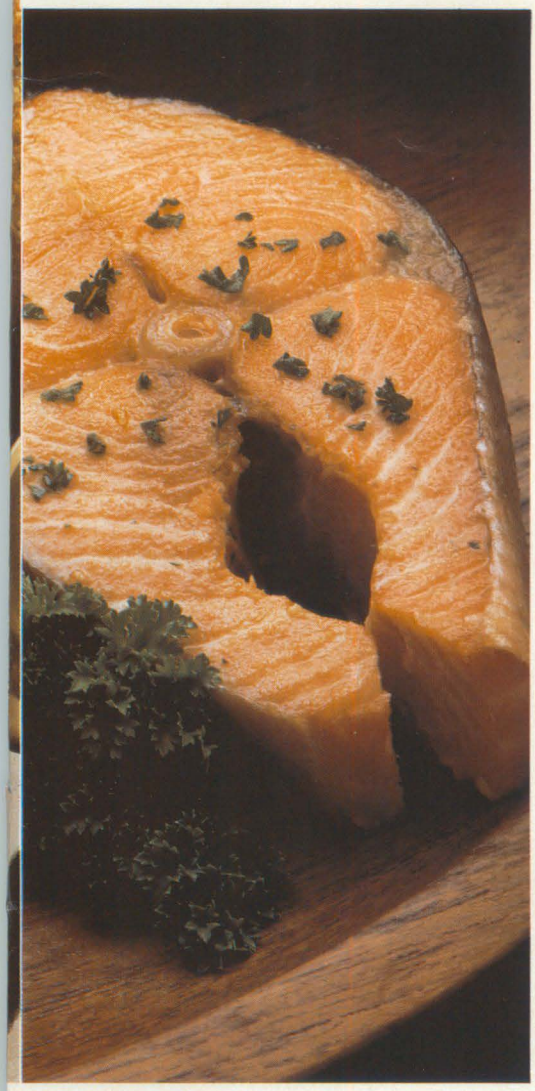
Darnes de saumon, sauce au vin (p. 1450)

Préparation et cuisson des darnes

Placez *les darnes dans un plat rectangulaire, badigeonnez-les très légèrement de beurre fondu et arrosez-les d'un peu de jus de citron.*

Couvrez *d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire à MED., la moitié du temps minimum recommandé (voir tableau).*

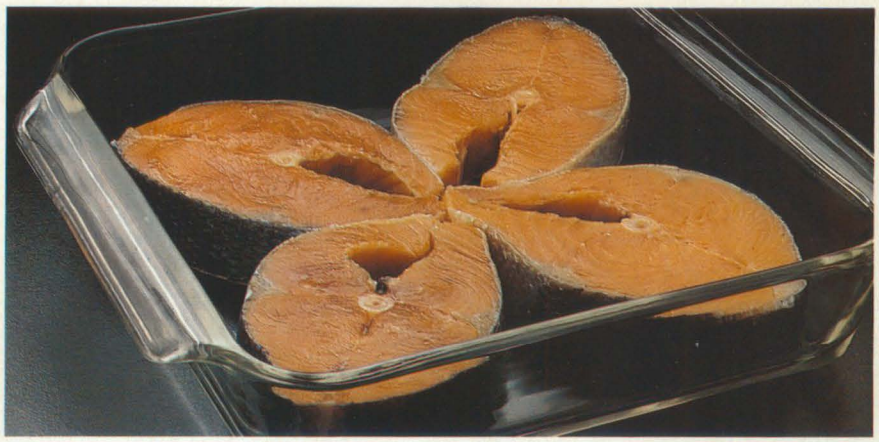
Retournez *le poisson, badigeonnez-le de beurre fondu. Couvrez et faites cuire le reste du temps requis. Laissez reposer à couvert 1 ou 2 min.*



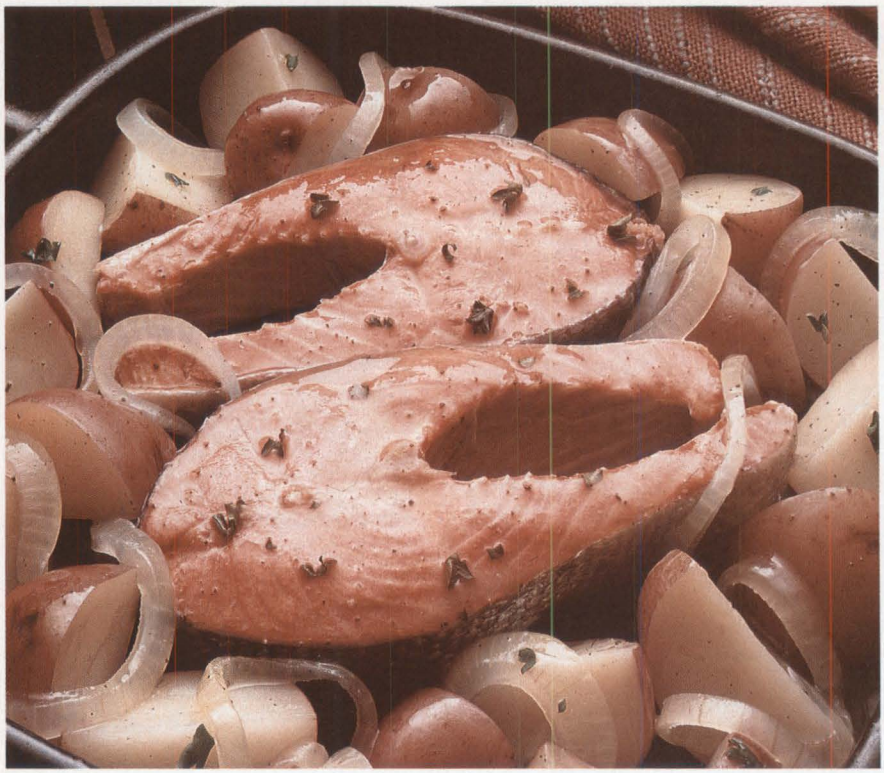
Temps de cuisson des darnes de saumon

QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MED.	MÉTHODE
1 darne de 4 oz/100 g 2 darnes de 4 oz/100 g 3 darnes de 4 oz/100 g 4 darnes de 4 oz/100 g	2 ½ ou 3 min 3 ½ ou 4 min 4 ½ ou 5 min 6 ½ ou 7 min	Repliez les extrémités vers l'intérieur, couvrez et retournez à mi-temps de cuisson. Laissez reposer à couvert 1 ou 2 min.
1 darne de 6 oz/175 g 2 darnes de 6 oz/175 g 3 darnes de 6 oz/175 g 4 darnes de 6 oz/175 g	3 ou 4 min 4 à 6 min 7 ou 8 min 10 ou 11 min	Faites comme précédemment.

Disposition des darnes de saumon



Pour une cuisson uniforme, *disposez les darnes en cercle dans un plat rond ou carré, les parties charnues vers l'extérieur et les extrémités minces bien tassées au centre.*



Saumon aux pommes de terre

16¾ min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

12 oz/350 g de pommes de terre rouges, coupées en morceaux de 1 ½ po/4 cm
1 oignon émincé en rondelles fines
2 darnes de saumon de 5 ou 6 oz/ 150 à 175 g chacune

SAUCE PERSILLÉE AU BEURRE

3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café de lait
1 cuil. à café de persil haché
1 pincée de sauge
1 pincée de muscade

2 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients de la sauce, couvrez et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX.
2 Mettez les pommes de terre et les rondelles d'oignon dans un plat de 10 x 8 po/25 x 20 cm et ajoutez la moitié de la sauce. Faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en remuant 2 fois.
3 Poussez les légumes vers les parois du plat et disposez les darnes de saumon au centre, les extrémités recroquevillées vers l'intérieur. Nappez le poisson et les légumes du reste de sauce.
4 Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette, en tournant le plat 2 fois et en retournant les darnes 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer à couvert 1 ou 2 min, puis servez avec une salade verte.

Ci-dessus : *saumon aux pommes de terre*
Ci-dessous : *saumon à la ciboulette*

Saumon à la ciboulette

10 min

Temps d'attente : 5 min

4 darnes de saumon

SAUCE BLANCHE
1 cuil. à soupe de beurre
½ petit oignon haché fin
4 cuil. à café de farine tout usage
2 cuil. à café de ciboulette hachée
sel et poivre
1 pincée de sarriette
1 pincée d'ail en poudre
⅝ de tasse/150 ml de lait
2 cuil. à café de jus de citron

4 PERSONNES

1 Faites cuire le saumon en suivant les indications de la page 1447, couvrez et laissez reposer.
2 Préparez la sauce : faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, de 25 à 40 s à MAX. Incorporez farine, ciboulette, assaisonnements, sarriette et ail, puis ajoutez graduellement le lait.
3 Faites chauffer de 3 à 5 min à MAX., en remuant 3 fois, puis ajoutez le jus de citron.
4 Versez la sauce sur le saumon et servez.

Pour 2 personnes : faites cuire 2 darnes, diminuez les ingrédients de la sauce de moitié. Faites cuire l'oignon dans le beurre de 10 à 15 s, puis faites chauffer la sauce 1 ou 1 ½ min.

Saumon jardinière

16½ min

Temps d'attente : aucun

4 darnes de saumon
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
4 cuil. à café de ciboulette hachée
sel et poivre
⅜ de tasse/75 ml de crème 15 %
¼ de tasse/50 ml de lait
8 oz/225 g de haricots verts à la française surgelés
8 oz/225 g de maïs en grains surgelé

4 PERSONNES

1 Faites cuire le saumon selon les indications de la page 1447, couvrez et laissez reposer, pendant que vous préparez les légumes.

2 Faites fondre le beurre à couvert de 30 à 45 s à MAX. incorporez farine, ciboulette, assaisonnements, crème et lait; remuez bien jusqu'à consistance lisse.

3 Ajoutez les haricots et le maïs et faites chauffer 8 ou 9 min à MED., en remuant toutes les 2 min, jusqu'à tendreté.

4 Disposez les légumes autour du saumon et faites chauffer le tout 1 ½ ou 2 min à MED.-MAX.

Pour 1 personne : faites cuire une darne de saumon et utilisez seulement le quart du reste des ingrédients, dont 2 cuil. à soupe de crème 15 % et 1 cuil. à soupe de lait. Faites fondre le beurre de 10 à 15 s à MAX., puis faites chauffer les légumes 3 ou 3 ½ min à MED.

Micro-trucs

Pour éviter les éclaboussures pendant la cuisson des darnes, retirez l'arête centrale à l'aide de ciseaux de cuisine ou d'un couteau bien aiguisé. Si vous n'avez pas enlevé l'arête du centre, prenez garde en soulevant la pellicule plastique une fois la cuisson terminée, car le poisson risque encore de vous éclabousser les mains.

Saumon au vin blanc

9¼ min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

4 darnes de saumon

SAUCE AU VIN
3 oz/75 g de beurre
4 cuil. à café de jus de citron
4 cuil. à soupe de vin blanc sec
2 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à soupe de persil haché
½ cuil. à café de moutarde sèche

4 PERSONNES

1 Mettez le beurre, le jus de citron, le vin et l'ail dans une tasse à mesurer, couvrez et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant bien toutes les minutes. Ajoutez le persil.
2 Placez les darnes dans un plat, en repliant bien les extrémités minces. Badigeonnez de la moitié de la sauce.
3 Couvrez et faites cuire selon les instructions de la page 1447, en retournant le poisson à mi-temps et en le badigeonnant du jus de cuisson.
4 Retirez les darnes du plat, couvrez-les et laissez-les reposer 1 ou 2 min. Incorporez la moutarde sèche au reste de la sauce, puis versez le tout dans le plat, en mélangeant bien. Faites chauffer de 15 à 30 s à MAX., et servez avec le poisson.
Pour 2 personnes : faites cuire 2 darnes et diminuez les ingrédients de la sauce de moitié. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., à l'étape 1; puis de 10 à 20 s, à l'étape 4.

Notes sur la congélation

Décongelez 1 lb/450 g de darnes de saumon à couvert, à DÉCONGÉLATION, 8 ou 8 ½ min, en les retournant et en les déplaçant 4 fois. Laissez reposer de 5 à 10 min.

Conseils minceur

Remplacez le beurre de cuisson par du jus de citron et vous réduirez l'apport calorique à 45 cal/191 kJ par 1 oz/25 g. Servez accompagné d'une salade ou de légumes verts frais.

Saumon aux câpres

7½ min

Temps d'attente : aucun

4 darnes de saumon

SAUCE AUX CÂPRES
2 oz/50 g de beurre
1 cuil. à soupe de câpres bien égouttées et rincées
2 cuil. à soupe de persil haché
¼ de cuil. à café de poudre d'oignon
1 pincée de paprika
1 pincée de poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire les darnes de saumon selon les indications de la page 1447 et laissez reposer à couvert 1 ou 2 min.
2 Préparez la sauce : mélangez tous les ingrédients dans une tasse à mesurer et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX. Versez la sauce sur le poisson et servez.

Cannelloni farcis au saumon

5½ min

Temps d'attente : aucun

8 cannelloni ou manicotti cuits et égouttés

FARCE
2 darnes de saumon de 6 oz/175 g chacune, cuites, la peau enlevée, puis émiettées
8 oz/225 g de cottage
4 cuil. à soupe de persil haché
3 échalotes hachées fin
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
¼ de cuil. à café de zeste de citron finement râpé
poivre

SAUCE
8 oz/225 g de cottage
⅝ de tasse/150 ml de yogourt
1 cuil. à soupe de lait
¼ de cuil. à café d'aneth
1 pincée d'ail en poudre

GARNITURE
½ concombre épépiné et haché
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

Cannelloni farcis au saumon

1 Mêlez bien tous les ingrédients de la farce dans un grand bol et poivrez généreusement.
2 Versez tous les ingrédients de la sauce dans un robot de cuisine ou un mélangeur et fouettez jusqu'à homogénéité. Si vous préférez, mêlez à l'aide d'une cuiller de bois.
3 Mélangez les ingrédients de la garniture dans un petit bol.
4 Assemblez, puis faites cuire les cannelloni, selon les indications données à la page suivante.

VARIANTE
Pour faire cuire les pâtes aux micro-ondes, consultez le fascicule 11, page 307.

Préparation des cannelloni farcis au saumon

À l'aide d'une petite cuiller, *glissez la farce délicatement dans les cannelloni cuits. Disposez-les ensuite dans un plat peu profond de 9 x 7 po/23 x 18 cm.*

Couvrez *le plat et faites cuire 3 ou 4 min à MAX. Égouttez le liquide de cuisson, puis versez la sauce sur les cannelloni et couvrez de nouveau.*

Faites cuire *2 ½ ou 3 min à MED., en tournant le plat à mi-temps. Transvidez les cannelloni dans un plat de service, recouvrez de la garniture et servez.*

Le gratin dauphinois

Voici une nouvelle chronique qui portera sur les grands classiques internationaux. Commençons la série avec un délicieux gratin dauphinois préparé en quatre fois moins de temps qu'avec la méthode traditionnelle.

Les plats principaux de choix méritent d'être accompagnés de légumes hors de l'ordinaire. Les pommes de terre demeurent un excellent choix, car elles cuisent très bien aux micro-ondes; pour un légume encore plus raffiné, préparez ce plat classique du répertoire français, le gratin dauphinois.

Voici un plat d'accompagnement riche et crémeux à servir avec un rôti ou de la viande braisée, grillée ou frite. La sauce riche rehaussée d'ail qui enrobe les pommes de terre relève admirablement tout plat de viande ou de volaille. Il suffit de frotter le plat de cuisson à l'aide d'une gousse d'ail coupée en deux, pour donner à ce légume une saveur piquante et parfumée à la fois, sans arrière-goût désagréable.

Gratin dauphinois

10 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de grosses pommes de terre
½ gousse d'ail
2 cuil. à café de beurre
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
2 oz/50 g de gruyère râpé
4 cuil. à soupe de parmesan râpé
sel et poivre
muscade

4 PERSONNES

Préparation du gratin dauphinois

Émincez *les pommes de terre, rincez-les à l'eau froide courante, puis faites-les tremper dans un bol d'eau froide pendant une quinzaine de minutes.*

Frottez *bien la base et les côtés d'un plat rectangulaire peu profond de 9 x 5 po/23 x 12,5 cm à l'aide d'une gousse d'ail coupée en deux. Beurrez généreusement le plat.*

Égouttez *et asséchez les pommes de terre. Disposez-les en couches avec la crème, le gruyère, le parmesan, les assaisonnements et la muscade. Terminez par un rang de fromages et d'assaisonnements.*

Déposez *le plat sur une soucoupe renversée et faites cuire de 10 à 13 min à MAX., en tournant le plat du quart toutes les 3 ou 4 min. Ne remuez pas et ne déplacez pas les pommes de terre pendant la cuisson.*

Vérifiez *la cuisson à l'aide d'un couteau : le centre des pommes de terre doit être tendre. Laissez reposer à couvert 5 min, puis, si désiré, faites dorer sous le gril de la cuisinière avant de servir.*

Micro-trucs

Choisissez des pommes de terre nouvelles pour cette recette, car elles cuisent particulièrement bien aux micro-ondes tout en conservant leur forme.

Conseils du chef

Ce plat de légumes riche et velouté est originaire du Dauphiné, dans les Alpes françaises, où l'on apprécie particulièrement les préparations à base d'ail, de crème et de pommes de terre.

Les plats marinés

Pour donner une touche piquante à vos aliments, essayez les plats marinés. Préparez de délicieux mélanges aux épices et aux herbes, avec de l'huile d'olive, du jus d'agrumes ou du vin pour en rehausser la saveur de la viande, de la volaille, du poisson et des légumes.

Il est possible de mariner viande, volaille, poisson à chair blanche ou légumes, surtout ceux de texture perméable. Voilà une autre façon, de concert avec la cuisson aux micro-ondes, de préparer simplement des repas délicieux.

Pourquoi faire mariner les aliments ?

La cuisson aux micro-ondes n'est pas le meilleur moyen d'obtenir une viande tendre, sauf si vous utilisez une puissance moins élevée. Faire mariner les aliments dans un liquide légèrement acide en attendrit les fibres. Les saveurs peuvent aussi se marier pendant que les aliments marinent, ce qui n'est pas toujours possible au moment de la cuisson.

Si vous ajoutez un agent de brunissement à votre marinade, les aliments seront encore plus appétissants. Enfin, il est pratique de pouvoir ainsi préparer à l'avance les plats à faire cuire.

Comment faire mariner les aliments

On mélange habituellement les ingrédients d'une marinade sans les faire cuire ni les chauffer, mais il est aussi possible de les faire réchauffer légèrement aux micro-ondes avant d'y ajouter les aliments.

Utilisez de l'huile, du vinaigre de vin, de l'alcool ou du jus de citron ou d'orange et ajoutez des épices et des fines herbes de votre choix et même des légumes en morceaux, si vous voulez.

Couvrez les aliments et laissez mariner dans un endroit frais. Par temps chaud, ou si vous laissez mariner les aliments plus de 4 h, réfrigérez-les. Laissez-les reposer quelque temps à la température ambiante avant de les faire cuire et retournez les aliments à l'occasion, s'ils ne sont pas complètement couverts.

Enfin, transformez la marinade en une sauce délicieuse.

Brochettes d'agneau à la menthe

RAY DUNS

Brochettes d'agneau à la menthe

16 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de côtelettes de filet d'agneau ou d'agneau désossé dans le gigot, coupées, en petits cubes
6 petits oignons
6 petites tomates cerises ou 3 tomates coupées en deux
1 petit poivron vert épépiné et coupé en petits morceaux
1 petit poivron jaune épépiné et coupé en petits morceaux

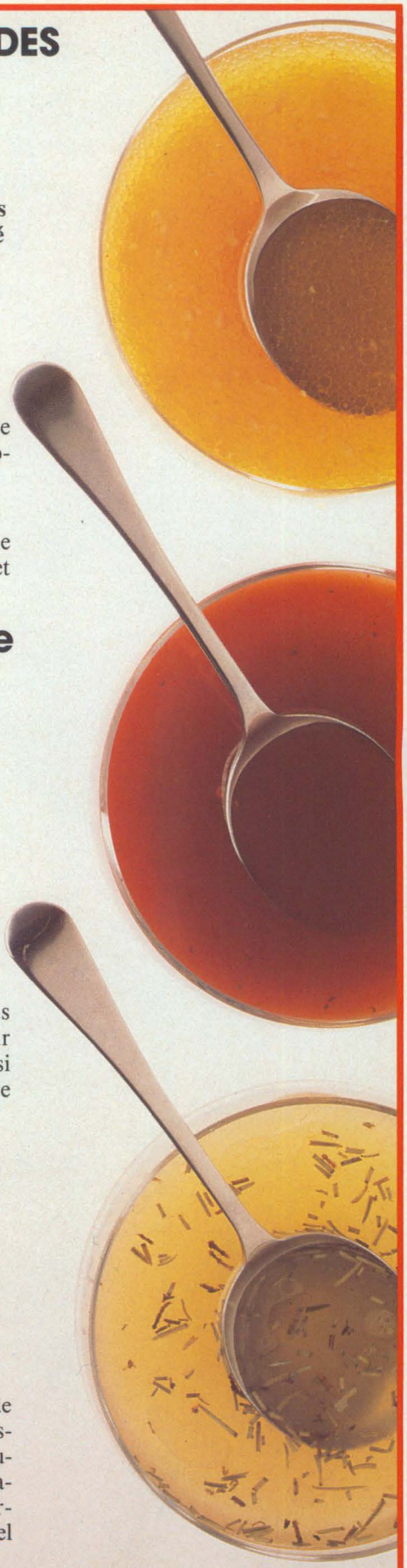
MARINADE À LA MENTHE
½ tasse/125 ml de cidre ou de jus de pomme
4 cuil. à café de vinaigre de vin rouge
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
2 cuil. à café de menthe fraîche hachée ou 1 cuil. à café de menthe séchée
1 feuille de laurier
poivre

4 PERSONNES

1 Mêlez bien tous les ingrédients de la marinade et poivrez au goût. Mettez l'agneau dans un plat peu profond et recouvrez de marinade. Remuez bien, couvrez et laissez mariner de 30 à 60 min.
2 Faites revenir les oignons, à couvert, 2 min à MAX.
3 Retirez les cubes d'agneau de la marinade avec une écumoire, puis enfilez-les sur 4 grandes ou 8 petites brochettes de bois ou de bambou, en alternant avec les petits oignons, les tomates et les poivrons.
4 Déposez les brochettes sur une rôtissoire et badigeonnez-les généreusement de marinade. Couvrez lâchement de papier ciré et faites cuire de 14 à 16 min à MED., en retournant et en badigeonnant les brochettes 4 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 3 min avant de servir.

VARIANTE
Utilisez d'autres légumes, au goût, tels des courgettes, des aubergines, des champignons entiers ou des petits épis de maïs.

MARINADES



Marinade à l'orange

5 cuil. à soupe de xérès sec
4 cuil. à soupe de jus d'orange frais
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 ½ cuil. à café de sauce Worcestershire
1 gousse d'ail écrasée (facultatif)

Mélangez bien tous les ingrédients de la marinade et utilisez avec de la volaille, du veau ou du porc.

VARIANTE
Marinade à l'orientale : remplacez le jus d'orange par de la sauce soya et omettez le zeste.

Marinade piquante au vin rouge

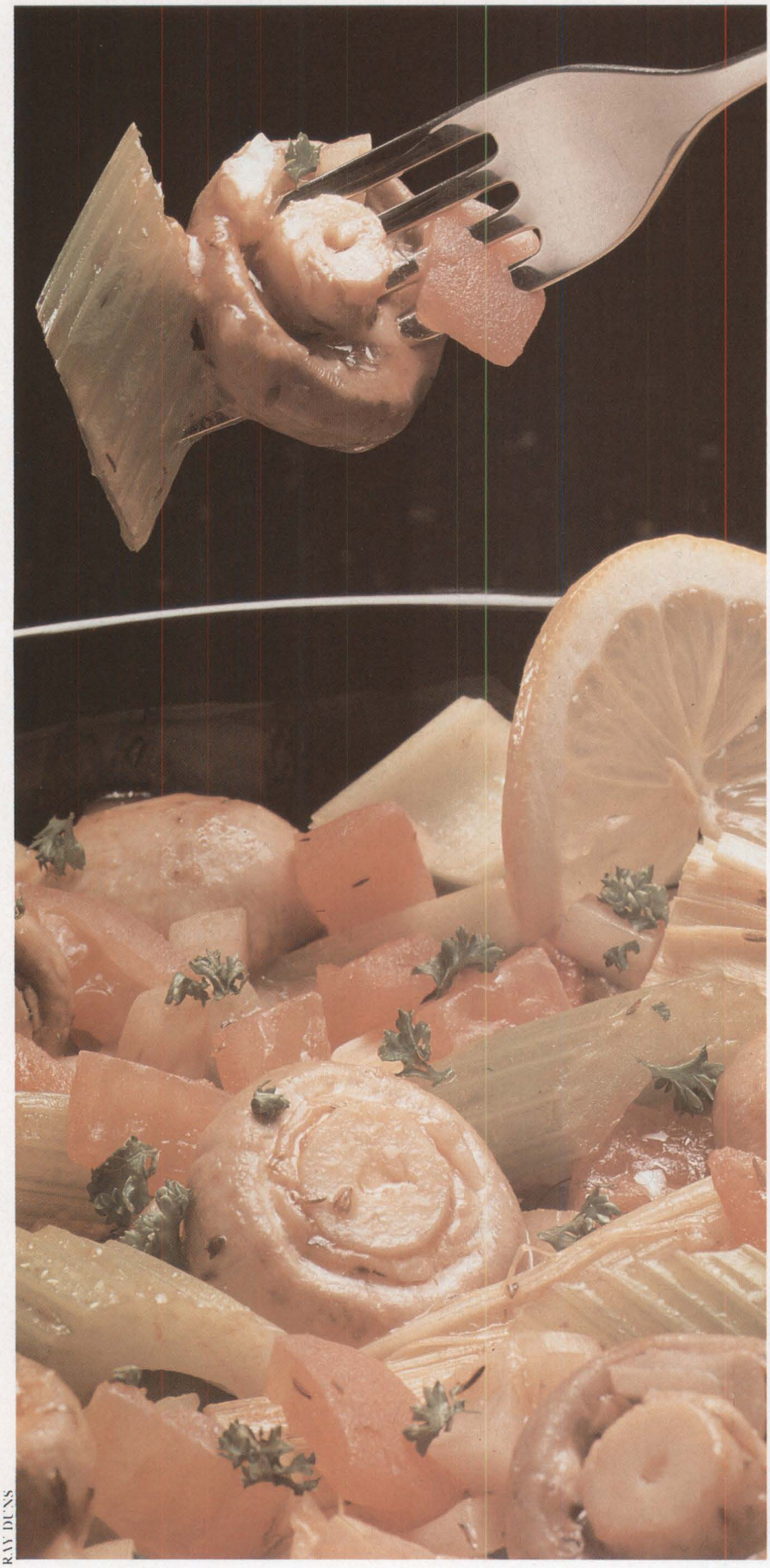
2 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin ou d'estragon
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
1 cuil. à café de sel au céleri
3 cuil. à soupe de ketchup ou de pâte de tomates
1 cuil. à café d'assaisonnement au chili
quelques gouttes de sauce Tabasco (facultatif)

Mélangez bien tous les ingrédients de la marinade et utilisez-la pour le boeuf ou l'agneau. Elle est aussi excellente pour la venaison, le lièvre et le gibier à plumes.

Marinade au cidre et aux herbes

2 cuil. à soupe de jus de citron
3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
1 cuil. à soupe d'huile végétale
½ tasse/125 ml de cidre sec
1 cuil. à café de romarin frais ou ½ cuil. à café de romarin séché

Mélangez bien tous les ingrédients de la marinade et utilisez pour le poisson à chair blanche ou grasse, le poulet, le veau et le porc. Pour une marinade plus riche, omettez les herbes et ajoutez 1 cuil. à soupe de miel liquide.



RAY DUNS

Légumes marinés

14 min

Temps d'attente : aucun

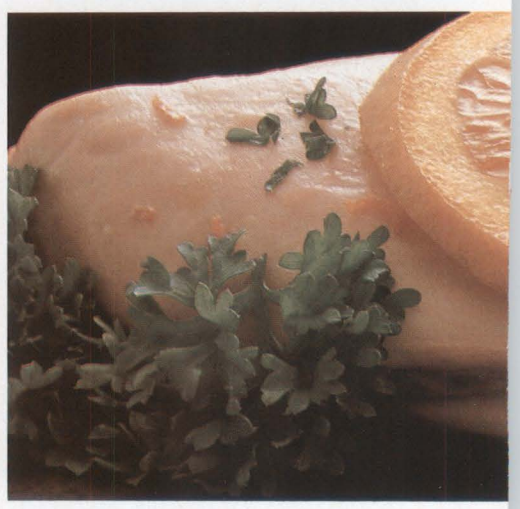
1 gros oignon haché
8 oz/225 g de poireaux en morceaux de 2 po/5 cm, puis tranchés en long
4 branches de céleri coupées en diagonale
8 oz/225 g de champignons
1 gousse d'ail écrasée
4 tomates pelées, épépinées et hachées
persil haché et tranches de citron pour garnir

MARINADE
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 cuil. à café de thym frais haché ou 1 cuil. à café de thym séché
poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez bien oignon, poireaux, céleri, champignons et ail dans un grand bol.
2 Mêlez bien tous les ingrédients de la marinade et poivrez au goût; versez sur les légumes et remuez parfaitement le tout. Couvrez et laissez mariner 1 h, en remuant 2 fois.
3 Ajoutez les tomates et remuez bien, puis couvrez et faites cuire de 14 à 16 min à MAX., en remuant 2 fois.

À gauche : *légumes marinés*
Ci-dessous : *poitrines de poulet aux agrumes*



4 Laissez refroidir légèrement, garnissez de persil haché et de tranches de citron et servez avec une baguette fraîche.

VARIANTE
Il est préférable d'utiliser des tomates fraîches pour cette recette, mais, si nécessaire, servez-vous d'une boîte de 8 oz/227 g de tomates entières pelées.

Poitrines de poulet aux agrumes

11 min

Temps d'attente : aucun

4 petites poitrines de poulet sans peau, désossées
4 tranches d'orange
persil haché pour garnir

MARINADE AUX AGRUMES
3 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de sauce soya
4 cuil. à soupe d'eau
poivre noir
1 pincée de poudre d'ail
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé

4 PERSONNES

1 Mélangez, puis faites chauffer tous les ingrédients de la marinade 1 ou 2 min à MAX.
2 Placez le poulet dans un plat peu profond et recouvrez de marinade chaude. Couvrez le plat et réfrigérez 1 ou 2 h.
3 Garnissez les poitrines des tranches d'orange, couvrez et faites cuire de 10 à 15 min à MAX., jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée, en le retournant et en le badigeonnant 2 fois.

Languettes de boeuf mandarin

6 min

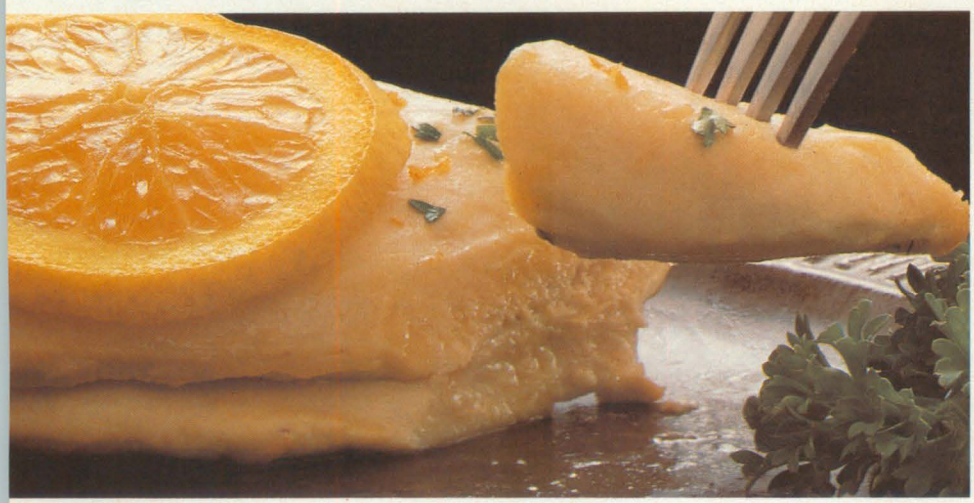
Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de bifteck de surlonge de 1 po/2,5 cm d'épaisseur, coupé en fines lanières
1 boîte de 8 oz/230 g de pousses de bambou en tranches bien égouttées, puis coupées en filaments
1 poivron vert épépiné et coupé en fines lanières
2 petites carottes grossièrement râpées
½ botte d'échalotes coupées en biseau, en morceaux assez gros

MARINADE
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café de sucre
¼ à ½ cuil. à café de piments rouges déshydratés hachés fin
1 pincée de gingembre moulu

3 OU 4 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les ingrédients de la marinade et ajoutez le boeuf. Remuez, couvrez et laissez mariner 15 min.
2 Mettez le boeuf et la marinade dans une casserole peu profonde de 10 x 8 po/25 x 20 cm, ajoutez les légumes et remuez.
3 Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants, en remuant à mi-temps de cuisson. Servez avec des nouilles aux oeufs.



Micro-trucs

Ne salez jamais une marinade avant la cuisson, car le sel entraîne la déshydratation de la viande et des légumes. Poivrez les marinades et salez uniquement après la cuisson si nécessaire.

Le poulet : des idées nouvelles

Le poulet demeure le meilleur choix pour un repas de tous les jours, économique mais savoureux. Voici d'autres nouvelles idées pour apprêter le poulet, recettes rapides et délicieuses prêtes en un rien de temps, évidemment !

Le poulet en morceaux est vendu dans tous les magasins d'alimentation et il constitue un aliment économique qui plaît à tout coup.

Le poulet, comme les autres aliments, ne brunit pas aux micro-ondes : pour cette raison, vous voudrez peut-être retirer la peau du poulet avant de le faire cuire, ce qui permet aussi de diminuer le nombre de calories. Couvrez le plat de papier ciré pendant la cuisson afin d'éviter les éclaboussures et de garder la chair du poulet bien tendre et succulente.

Ayez toujours en réserve, au congélateur, des morceaux de poulet prêts à cuire, mais assurez-vous qu'ils sont complètement décongelés avant de les faire cuire (voir Notes sur la congélation, page 1463).

Vérifiez la cuisson du poulet à la fin du temps minimum requis, en piquant la partie la plus charnue avec la pointe d'un couteau.

DON LAST

Poulet pané du Sud

Le poulet est cuit si la chair a perdu sa couleur rosée et si le jus de cuisson s'écoule clair. Si tel n'est pas le cas, enfournez le poulet pendant 1 ou 2 min et vérifiez la cuisson de nouveau.

Voici quelques recettes pour renouveler la présentation de plats de poulet. Le poulet pané du Sud est un repas complet prêt en moins de 30 min : il s'agit d'une recette traditionnelle, le poulet du Maryland, adaptée à la cuisson aux micro-ondes. Pour un goûter rapide servi chaud ou froid, essayez les pilons de poulet barbecue : ils sont tout simplement délicieux. Les blancs de poulet à l'estragon constituent un plat plus raffiné que vous servirez avec plaisir à des invités, tandis que le poulet en panure vite fait est un plat savoureux, mais très simple à préparer.

Poulet pané du Sud

23½ min

Temps d'attente : 10 min

4 pommes de terre au four de grosseur uniforme (1 ¼ lb/550 g environ) bien brossées et piquées
8 pilons de poulet
1 sachet de 1 ½ oz/43 g de chapelure ou de panure assaisonnée pour poulet
1 boîte de 7 oz/198 g de maïs en grains bien égoutté
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de beurre
6 cuil. à soupe de lait
sel et poivre
2 cuil. à soupe de crème 15 %
1 banane
2 tranches de bacon allongées à l'aide d'un couteau
cresson pour garnir

4 PERSONNES

1 Placez les pommes de terre sur une assiette doublée de papier absorbant et faites-les cuire 10 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps. Enveloppez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

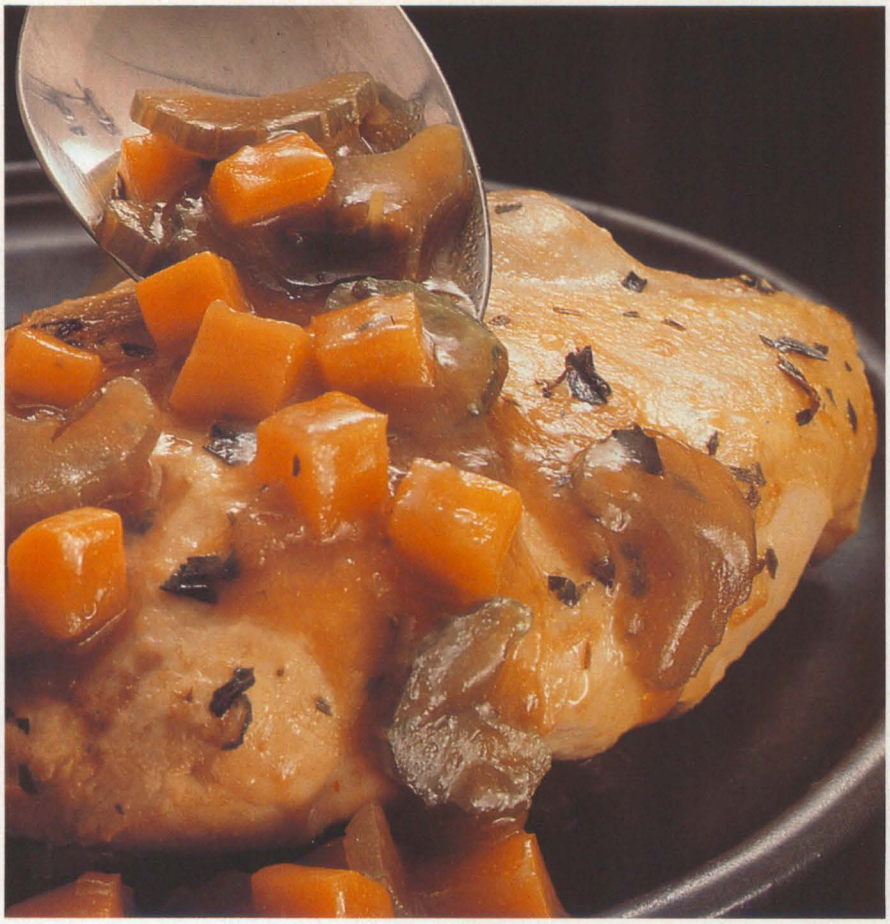
2 Enrobez les pilons des deux tiers de la panure et disposez-les sur une rôtissoire, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX.

3 Retournez les pilons et parsemez-les du reste de panure; couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair. Couvrez lâchement et laissez reposer 5 min.

4 Mélangez maïs, farine, beurre, lait, sel et poivre. Couvrez lâchement et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez la crème.

5 Pelez la banane et coupez-la en quatre morceaux; coupez le bacon en deux et enroulez un morceau autour de chaque morceau de banane, en le fixant bien avec un cure-dent. Placez-les sur une assiette doublée de papier absorbant, couvrez d'une autre feuille de papier et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en les retournant 1 fois.

6 Dressez les assiettes en vous inspirant de l'illustration à la page précédente : ouvrez chaque pomme de terre en y traçant une croix, nappez de maïs et disposez les autres aliments dans les assiettes.



Blancs de poulet à l'estragon

Blancs de poulet à l'estragon

17 min

Temps d'attente : aucun

Faites bonne impression en servant ce plat élégant et raffiné, rapide et facile à réussir.

4 poitrines de poulet désossées
2 carottes taillées en petits dés
2 branches de céleri émincées
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cube de bouillon de poulet
3 cuil. à soupe d'eau bouillante
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café d'estragon
1 pincée de poudre d'ail
1 ou 2 cuil. à soupe de xérès sec
2 cuil. à soupe de crème 15 % ou de crème sure

4 PERSONNES

1 Faites revenir les carottes et le céleri dans le corps gras, à couvert, 5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Faites dissoudre le cube de bouillon dans l'eau bouillante et ajoutez

de l'eau froide pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml de liquide. Incorporez aux légumes, puis ajoutez la farine, les fines herbes et le xérès.

3 Mettez les légumes dans une casserole peu profonde et disposez le poulet sur le dessus. Couvrez lâchement et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., puis retirez le poulet et remuez bien les légumes. Retournez le poulet et disposez-le de nouveau sur les légumes. Faites cuire encore de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le tout soit cuit.

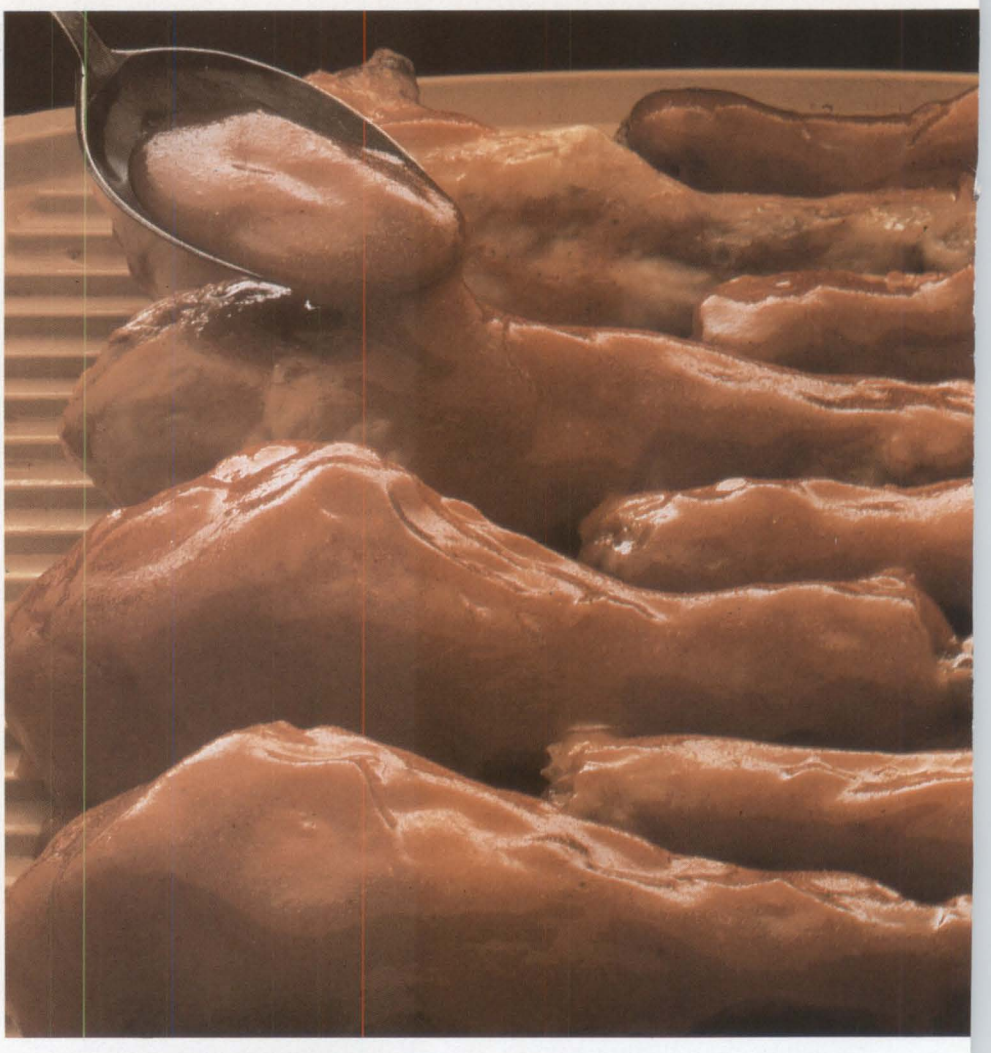
4 Déposez les blancs de poulet sur une assiette de service, puis incorporez la crème à la sauce et versez-la sur le poulet. Servez.

VARIANTE

Passez la sauce au mélangeur, puis versez-la sur le poulet. Garnissez de persil haché.

Conseils minceur

Les personnes au régime raffoleront de ce plat légèrement modifié : enlevez la peau du poulet, remplacez la crème par du yogourt pauvre en matières grasses et utilisez 1 cuil. à soupe de xérès. Chaque portion de ce plat ne comptera plus que 260 cal/1 090 kJ.



Cuisses de poulet au brocoli

18 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

6 cuisses de poulet
1 sachet de 1 ½ oz/40 g de préparation pour soupe à l'oignon
1 lb 2 oz/500 g de bouquets de brocoli
4 cuil. à soupe d'eau
beurre pour servir

3 OU 4 PERSONNES

1 Enrobez le poulet de la préparation pour soupe à l'oignon et disposez les cuisses près des parois d'une grande casserole, les parties charnues vers l'extérieur.

2 Tranchez les tiges de brocoli à 2 ou 3 po/5 à 7,5 cm de l'extrémité et pelez finement le reste de la tige.

En haut : *pilons de poulet barbecue*
À gauche : *cuisses de poulet au brocoli*

Pilons de poulet barbecue

12¼ min

Temps d'attente : aucun

Servez avec des pommes de terre en robe des champs et un autre légume, pour un repas vite fait, ou dégustez avec du pain à l'ail bien chaud.

8 pilons de poulet

SAUCE BARBECUE

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
⅝ de tasse/150 ml de ketchup ou de sauce tomate
¼ de tasse/50 g de cassonade
2 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à café de sauce barbecue piquante (facultatif)
1 pincée de muscade
1 pincée de piment de la Jamaïque
1 pincée de poudre d'ail

4 PERSONNES

Conseils du chef

La poire illustrée à l'étape 4 permet de retirer le surplus de liquide de cuisson, que vous utiliserez pour arroser les aliments ou que vous jetterez tout simplement.

Préparation des pilons de poulet barbecue

Faites fondre *le beurre dans une tasse à mesurer, à couvert, de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez ketchup, cassonade, jus de citron, sauce barbecue au goût, épices et ail.*

Placez *les pilons sur une rôtissoire, les parties charnues vers l'extérieur. Nappez du tiers de la sauce, couvrez de papier ciré et faites cuire 6 ou 7 min à MAX.*

Retournez *le poulet et badigeonnez-le de la moitié de la sauce qui reste. Couvrez et faites cuire 6 ou 7 min, jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair.*

Égouttez *le surplus de liquide. Versez le reste de la sauce sur le poulet et faites cuire à découvert 1 ou 2 min à MAX.*

3 Placez le brocoli au centre du plat, les bouquets vers l'intérieur. Arrosez-le d'eau et couvrez le plat.
4 Faites cuire de 18 à 27 min à MAX., jusqu'à tendreté, en tournant le plat de moitié et en retournant et déplaçant le poulet et le brocoli au bout de 10 min.
5 Laissez reposer 1 ou 2 min, déposez du beurre sur le brocoli et servez.

Micro-trucs

Il n'est pas nécessaire de laisser reposer les ailes et les petits pilons, tandis que les poitrines ou les quarts de poulet doivent être laissés en attente pendant 5 min. Vérifiez toujours la cuisson du poulet après le temps d'attente et remettez-le au four 1 ou 2 min au besoin.

Poulet pané au persil

18 min

Temps d'attente : 5 min

6 oz/175 g de champignons en tranches
1 petit oignon haché
2 branches de céleri hachées
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
1 oeuf
3 tranches de pain de blé entier, taillées en cubes de ½ po/12 mm
½ cube de bouillon de poulet
⅓ de tasse/60 ml d'eau bouillante
4 morceaux de poulet (2 ½ ou 3 lb/1,1 à 1,4 kg)

PANURE
4 cuil. à soupe de chapelure de blé entier ou de chapelure grillée
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre

4 PERSONNES

Conseils du chef

Si vous désirez que le mélange pain et légumes soit plus croustillant, étalez les cubes de pain sur une assiette et faites-les sécher 3 ou 4 min à MAX., en remuant toutes les minutes, avant de les utiliser.

Poulet en casserole

26¼ min

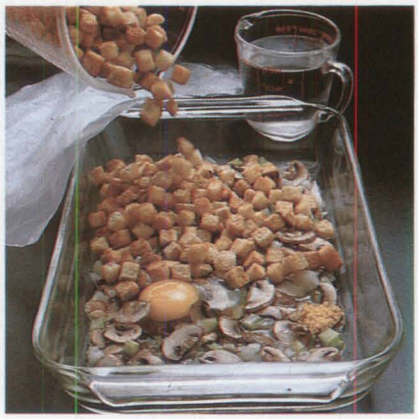
Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
8 morceaux de poulet (2 ½ ou 3 lb/1,1 à 1,4 kg)
assaisonnements pour cuisson aux micro-ondes
1 lb/450 g de pommes de terre coupées en minces lanières
6 cuil. à soupe d'eau
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
sel et poivre
1 cuil. à café de ciboulette hachée

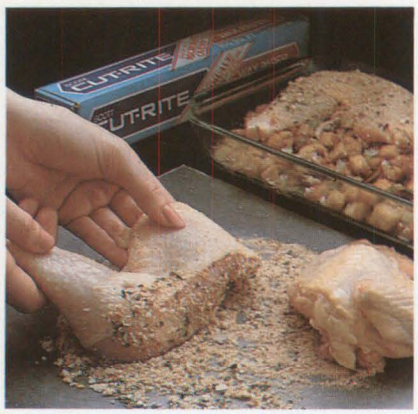
4 PERSONNES

Préparation du poulet pané au persil

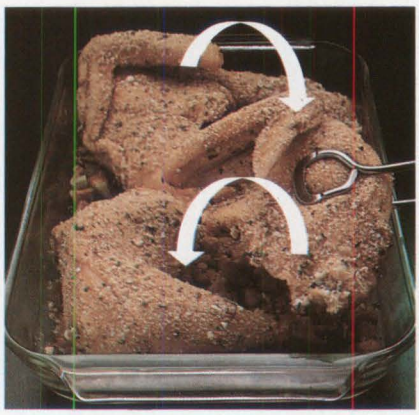
Mêlez *champignons, oignon, céleri et beurre dans un plat de 8 x 12 po/ 20 x 30 cm, couvrez et faites cuire de 2 à 4 min à MAX., jusqu'à tendreté.*



Incorporez *l'oeuf et le pain et remuez bien. Faites dissoudre le cube de bouillon dans l'eau bouillante et versez sur le mélange.*



Mélangez *la chapelure, le persil et les assaisonnements sur du papier ciré. Roulez bien le poulet dans la panure et placez les morceaux dans le plat, les parties charnues vers l'extérieur.*



Couvrez *lâchement et faites cuire de 16 à 20 min à MAX., en retournant et en déplaçant le poulet 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 5 min, puis vérifiez la cuisson. Servez avec une salade verte.*

1 Faites fondre le beurre à couvert, de 15 à 30 s à MAX.

2 Placez le poulet sur une assiette, la peau sur le dessous, et badigeonnez-le de la moitié du beurre fondu. Assaisonnez, couvrez d'une feuille de papier ciré et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en retournant et en déplaçant les morceaux au bout de 5 min. Égouttez.

3 Mettez les pommes de terre dans un bol et ajoutez l'eau. Couvrez lâchement et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez-les et incorporez la crème sure, le sel, le poivre et la ciboulette.

4 Mettez les pommes de terre dans un plat rectangulaire de 8 x 12 po/20 x 30 cm. Disposez les morceaux de poulet, la peau sur le dessus, sur les légumes, les parties charnues vers l'extérieur. Badigeonnez-les du reste de beurre et assaisonnez.

5 Couvrez de papier ciré et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Assaisonnez au goût et servez.

VARIANTE

Si vous ne trouvez pas d'assaisonnements pour la cuisson aux micro-ondes, utilisez du paprika ou du curcuma.

À droite : *poulet en casserole*
Ci-dessous : *poulet pané au persil*

Notes sur la congélation

Pour décongeler le poulet, placez-le, parties charnues près des bords, sur une assiette, couvrez et enfournez à DÉCONGÉLATION. Séparez les morceaux et retournez-les 1 ou 2 fois. Faites décongeler le temps minimum recommandé, puis couvrez de papier aluminium et laissez reposer 10 min. Au besoin, faites décongeler 1 ou 2 min de plus.

Comptez de 7 à 9 min pour 2 cuisses ou 2 poitrines de 8 oz/225 g et de 14 à 17 min pour 4. Comptez 4 ou 5 min pour 2 portions de pilons de 3 ou 4 oz/75 g à 100 g et 7 ou 8 min pour 4.

Les poudings au pain 2

Été ou hiver, un bon pouding au pain est toujours le bienvenu. Apprêtez une recette traditionnelle à la moderne ou essayez une nouvelle recette et vous ne pourrez résister à ces petites merveilles à l'heure du goûter ou au moment du dessert.

Vous découvrirez avec plaisir comment transformer de simples tranches de pain en délices sucrés, en essayant l'une ou l'autre des recettes suivantes.

Le pouding au pain et au chocolat et la couronne aux fruits, par exemple, se servent aussi bien à l'heure du thé qu'au moment du dessert. Tous ces poudings sont délicieux servis froids, mais certains, dont le pouding au pain meringué et les poudings individuels aux abricots sont absolument sensationnels servis chauds.

Si vous vous souvenez de l'arôme incomparable du pouding au pain meringué à l'époque de votre enfance, vous voudrez certainement vous offrir ce plaisir renouvelé, rapidement il va sans dire, grâce aux micro-ondes.

Voici donc des desserts délicieux, rapides à préparer et économiques. Servez-vous de pain légèrement rassis, car il est plus absorbant que le pain frais. N'allez surtout pas croire que ces délices sont des desserts « bas de gamme » parce qu'ils sont préparés avec du pain. Au contraire, la crème glacée au rhum, par exemple, se transforme en dessert élégant et raffiné si vous lui ajoutez de la liqueur ou l'arrosez d'une sauce sucrée bien délicate. Enfin, la couronne aux fruits n'est pas un pouding au pain dans le sens strict du terme, mais plutôt un somptueux pain-gâteau à base de préparation pour scones.

DON LAST

Pouding d'automne

6 min

Temps d'attente : aucun

8 à 10 petites tranches de pain rassis, les croûtes enlevées
crème fouettée et mûres fraîches pour décorer

PRÉPARATION AUX FRUITS

1 lb/450 g de prunes coupées en deux, dénoyautées, puis coupées en quatre
1 grosse poire bien mûre, pelée, coupée en quatre, le coeur enlevé, puis tranchée
¼ de tasse/50 ml de jus d'orange non sucré
12 oz/350 g de mûres
2 ou 3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)

4 PERSONNES

1 Foncez un moule à pain de 3 ¾ tasses/900 ml de pellicule plastique, en la laissant largement dépasser par-dessus le rebord du moule. Placez presque toutes les tranches de pain dans le fond et sur les côtés du moule, en les taillant au besoin et en les tassant bien les unes contre les autres.

2 Faites cuire les prunes et la poire avec le jus d'orange dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez les mûres et le sucre et faites cuire à couvert 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que le mélange soit très chaud, en remuant 2 fois.

3 Versez dans le moule et recouvrez du reste de pain. Passez le reste des fruits au tamis et versez sur le dessus du pouding. Rabattez la pellicule plastique sur le dessus, en couvrant bien.

4 Déposez un plat ou un morceau de carton sur la surface du pouding, de manière à bien l'écraser. Laissez refroidir, puis réfrigérez jusqu'au lendemain. Réfrigérez également le reste de la purée de fruits.

5 Pour servir, découvrez le pouding et renversez-le sur une assiette de service. Retirez délicatement la pellicule plastique et versez le reste de la purée sur le dessus du pouding. Garnissez de crème fouettée et de mûres entières et servez.

VARIANTE

Ajoutez ½ cuil. à café de cannelle aux fruits avant de les faire cuire.

Pouding au pain et au chocolat

14 min

Temps d'attente : aucun

6 tranches épaisses de pain beurrées, les croûtes enlevées
2 oz/50 g de raisins de Smyrne
3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs battus
1 ¼ tasse/300 ml de lait
½ cuil. à café d'extrait de vanille
2 cuil. à soupe de chocolat liquide
2 cuil. à soupe de cassonade
1 oz/25 g de chocolat de ménage râpé (facultatif)

4 PERSONNES

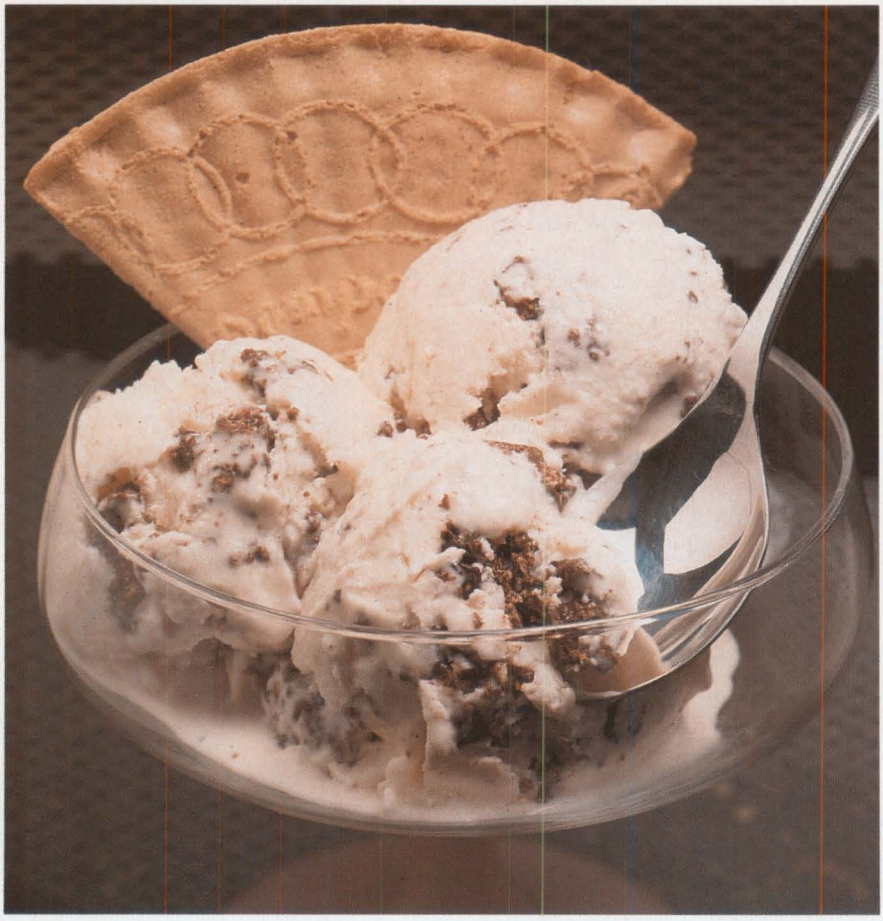
1 Détaillez le pain en carrés de 1 po/2,5 cm et disposez-les dans un moule de 8 x 10 po/20 x 25 cm. Parsemez des raisins.

2 Fouettez les oeufs et le sucre en crème. Faites chauffer le lait 2 min à MAX., jusqu'à ébullition presque complète, puis ajoutez la vanille et le chocolat liquide. Incorporez au mélange crémeux en fouettant bien. Versez sur le pain et laissez reposer 15 min.

3 Faites cuire ensuite de 12 à 14 min à MED., en tournant le moule du quart fréquemment. Saupoudrez de cassonade et faites dorer sous le gril de la cuisinière. Laissez refroidir et parsemez de chocolat râpé, au goût, au moment de servir.

Page précédente : *pouding d'automne*
Ci-dessous : *pouding au pain et au chocolat*

RAY DUNS



Crème glacée au rhum

15¼ min

Temps d'attente : aucun

Ce dessert est une variante de la savoureuse crème glacée au pain de blé entier. Servez avec des gaufrettes en éventail.

2 cuil. à soupe de rhum brun
2 oz/50 g de raisins de Corinthe
4 oz/100 g de chocolat de ménage
2 oz/50 g de chapelure de blé entier en morceaux assez gros
3 jaunes d'oeufs
1 cuil. à café de fécule de maïs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 ¼ tasse/300 ml de crème 15 %
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %

4 PERSONNES

Ci-dessus : *crème glacée au rhum*

1 Versez le rhum sur les raisins et faites chauffer 15 s à MAX., (voir Micro-trucs). Réservez.
2 Émiettez le chocolat et faites-le fondre à couvert de 2 ½ à 2 ¾ min à MAX.
3 Mettez la chapelure sur une feuille de papier absorbant et faites-la sécher 1 ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois.
4 Incorporez-la au chocolat fondu à l'aide d'une fourchette, versez sur une feuille de papier ciré en lissant bien la surface. Laissez reposer.
5 Battez bien les jaunes d'oeufs, la fécule de maïs et le sucre. Faites chauffer la crème 15 %, à couvert, 1 ½ min à MAX., puis incorporez-la au mélange crémeux.
6 Confectionnez un bain-marie en déposant le bol contenant le mélange crémeux dans un bol d'eau, et faites chauffer de 10 à 12 min à MIN., en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange nappe le dos d'une cuiller.
7 Déposez le bol dans un autre bol d'eau froide et laissez refroidir le mélange. Fouettez la crème 35 % jusqu'à formation de pics légers, puis incorporez-la délicatement au mélange crémeux. Versez dans un contenant approprié, couvrez et faites congeler de 1 h 30 à 2 h.
8 Fouettez vigoureusement la crème glacée, incorporez les raisins au rhum et la chapelure au chocolat, puis versez-la de nouveau dans le contenant. Couvrez et congelez.

Micro-trucs

Il est important de bien surveiller le mélange raisins et rhum, à cause de la haute teneur en sucre et en alcool de cette préparation. Ne le faites pas chauffer plus longtemps que le temps indiqué : si votre four n'indique pas clairement les secondes, il est préférable de faire chauffer le mélange selon la méthode habituelle.

Poudings individuels aux abricots

16½ min

Temps d'attente : 3 min

1 boîte de 15 oz/425 g d'abricots dans leur jus
1 ¼ tasse/300 ml de crème 15 %
2 jaunes d'oeufs
½ cuil. à café de cannelle
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
3 oz/75 g de chapelure fraîche ordinaire ou de blé entier

6 PERSONNES

1 Huilez légèrement 6 plats individuels de ⅝ de tasse/150 ml. Égouttez les abricots et disposez les fruits dans les petits plats.
2 Faites chauffer la crème 1 ½ ou 2 min à MAX. Battez bien les jaunes d'oeufs, la cannelle et le sucre et incorporez à la crème. Ajoutez la chapelure et laissez reposer 15 min.
3 Versez le mélange dans les plats, puis disposez-les en cercle dans le four. Faites cuire 15 ou 16 min à MIN., en tournant chacun du quart à mi-temps de cuisson.
4 Laissez reposer 3 min, puis renversez dans de petites assiettes. Servez froid.

Couronne aux fruits

8 min

Temps d'attente : 3 min

Voici un pain-gâteau délicieux abondamment garni de fruits, à servir avec de la crème légèrement fouettée ou de la crème fouettée mélangée à des blancs d'oeufs battus.

1 boîte de 8 oz/225 g d'ananas broyés bien égouttés
10 cerises au marasquin hachées
2 paquets de 6 oz/170 g de préparation pour scones
⅝ de tasse/150 ml d'eau froide
½ cuil. à café de cannelle
2 oz/50 g de beurre
4 cuil. à soupe de cassonade foncée

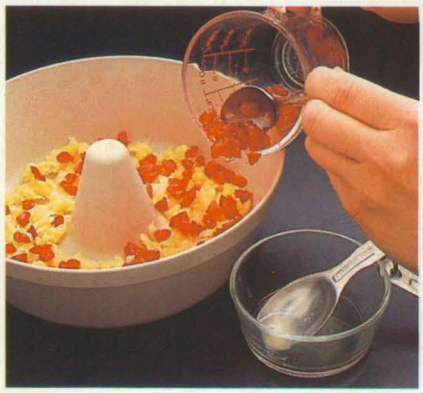
6 À 8 PERSONNES

Conseils du chef

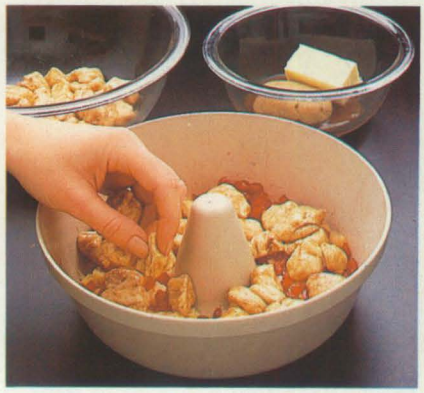
Égouttez parfaitement les ananas, sinon le mélange aux fruits sera trop liquide. Pour bien faire, égouttez-les à l'aide d'un tamis foncé d'une double épaisseur de papier absorbant.

Pour varier, remplacez les ananas par des abricots bien égouttés et les cerises par des pruneaux préalablement amollis, puis égouttés et hachés.

Préparation de la couronne aux fruits



Mettez *l'ananas et les cerises dans un moule en couronne légèrement graissé de 6 ¼ tasses/1,5 l. Mêlez bien la préparation pour scones et l'eau, puis pétrissez légèrement sur une surface enfarinée. Divisez en quatre parts égales.*

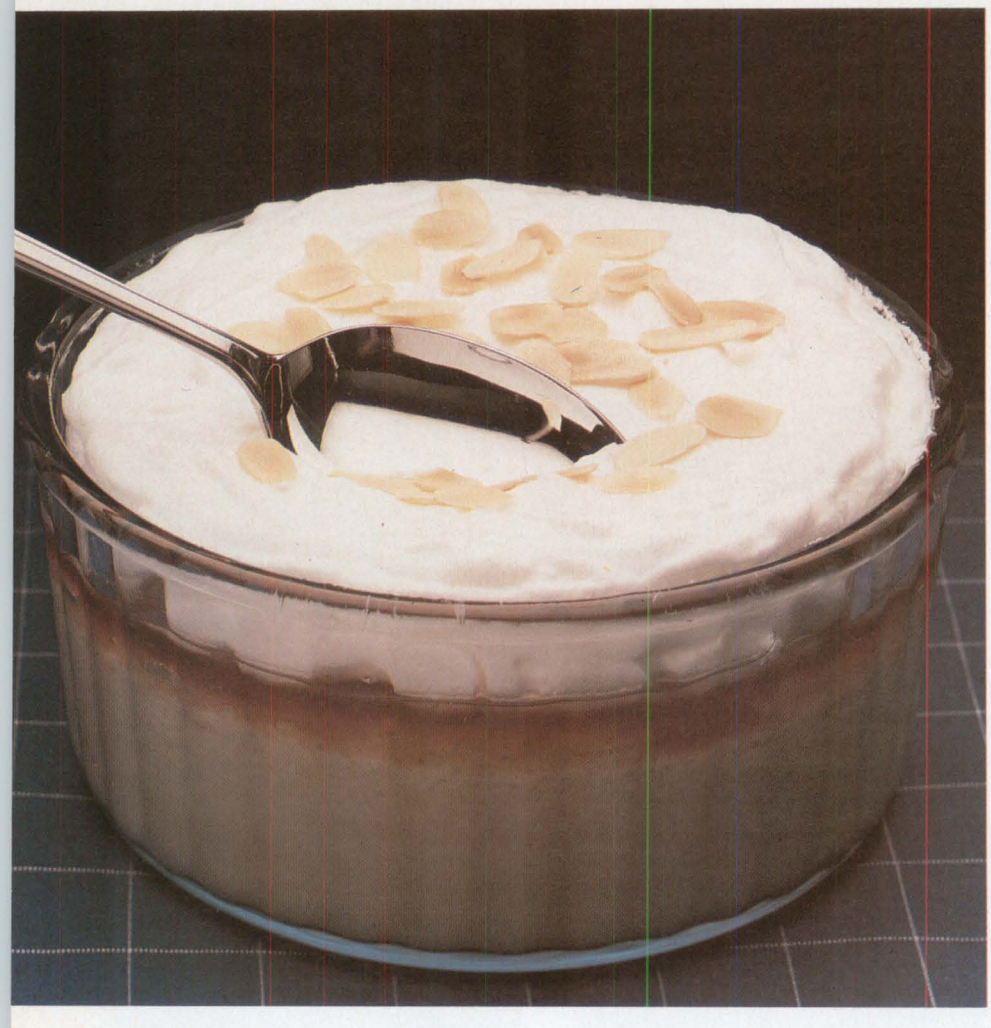


Mélangez *la cannelle avec du sucre et déposez sur du papier ciré. Façonnez chaque rond de pâte en un rouleau de 10 po/25 cm et plongez-les dans le sucre. Détaillez chacun en morceaux de ¾ de po/2 cm et placez-les sur les fruits dans le moule.*

Faites chauffer *le beurre et la cassonade pendant 1 min à MAX. Remuez pour dissoudre la cassonade, puis versez ce liquide sur la pâte.*

Déposez *le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire 7 min à MAX., en tournant le moule du quart toutes les 2 ou 3 min.*

Laissez reposer *3 min, puis laissez refroidir légèrement. Démoulez sur une assiette de service et laissez refroidir complètement avant de servir.*



Pouding au pain meringué

Pouding à la danoise

9½ min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de pommes à cuire pelées, coupées en quatre, le coeur enlevé, puis tranchées
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à café d'extrait de vanille
1 oeuf, blanc et jaune séparés
3 cuil. à soupe de beurre
2 oz/50 g de chapelure fraîche
4 cuil. à soupe de cassonade
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %

4 PERSONNES

1 Faites cuire les pommes avec le sucre, à couvert, 6 ou 7 min à MAX. Remuez bien à la fourchette, puis ajoutez la vanille et le jaune d'oeuf. Laissez refroidir.

2 Faites fondre le beurre à couvert dans un grand bol de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez la chapelure et la cassonade. Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois.

3 Déposez le mélange aux pommes dans un bol en verre. Fouettez la crème, puis fouettez le blanc d'oeuf en neige et incorporez-le délicatement à la crème fouettée.

4 Au moment de servir, versez la chapelure sucrée sur les pommes, puis recouvrez de crème fouettée. Servez immédiatement.

Conseils du chef

Au Danemark, on se sert plutôt de pain de blé entier ou de pain noir pour préparer ce dessert fort populaire. Remplacez la chapelure ordinaire par de la chapelure de blé complet si désiré.

Pouding au pain meringué

20 min

Temps d'attente : aucun

2 ½ tasses/600 ml de lait
2 cuil. à soupe de beurre
le zeste râpé de ½ citron
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
4 oz/100 g de chapelure fraîche
1 oeuf
2 jaunes d'oeufs
2 cuil. à soupe de confiture

MERINGUE
2 blancs d'oeufs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à soupe d'amandes effilées

6 PERSONNES

1 Faites chauffer le lait à couvert, dans un grand bol, de 3 ½ à 4 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition presque complète. Incorporez le beurre, le zeste de citron et le sucre.

2 Graissez légèrement un plat de 3 ¾ tasses/900 ml et étalez-y la chapelure uniformément. Versez le liquide sur le pain et laissez reposer 15 min. Incorporez l'oeuf entier et les jaunes d'oeufs et fouettez bien le tout.

3 Faites cuire de 13 à 15 min à MED., jusqu'à ce que le mélange soit presque cuit.

4 Faites chauffer la confiture dans une petite tasse, 1 min à MED. Étalez-la sur le pain.

5 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme, ajoutez le tiers du sucre et fouettez encore jusqu'à ce que la meringue soit satinée. Incorporez le reste du sucre.

6 Étalez la meringue sur le dessus du pouding et parsemez d'amandes effilées. Faites cuire de 2 ½ à 4 min à MED., en tournant le moule 1 fois. Si désiré, faites dorer sous le gril, puis servez chaud ou froid, au goût.

Micro-trucs

La meringue cuite aux micro-ondes a une texture plutôt molle rappelant la guimauve. Pour une meringue plus croustillante, saupoudrez le dessus de sucre et faites dorer sous le gril de la cuisinière.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance : voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts**, ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes*, en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.*, ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.*, (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 53

Agneau
- brochettes d'agneau à la menthe 1455

Boeuf
- languettes de boeuf mandarin 1457

Desserts
- couronne aux fruits 1467
- crème glacée au rhum 1466
- crème glacée aux pêches 1444
- crème veloutée aux cassis 1444
- croustillant aux fruits 1442
- lait fouetté aux fraises 1445
- pouding à la danoise 1468
- pouding au pain et au chocolat 1465
- pouding au pain meringué 1468
- pouding d'automne 1465
- poudings individuels aux abricots 1466
- purée de pommes 1442
- sauce aux pommes 1442

Légumes
- gratin dauphinois 1453
- légumes marinés 1456

Marinades et sauces
- marinade à la menthe 1455
- marinade à l'orange 1455
- marinade à l'orientale 1455
- marinade au cidre et aux herbes 1455
- marinade piquante au vin rouge 1455
- purée de pommes 1442
- sirop de cassis 1443

Poisson
- cannelloni farcis au saumon 1450
- saumon à la ciboulette 1448
- saumon au vin blanc 1450
- saumon aux câpres 1450
- saumon aux pommes de terre 1448
- saumon jardinière 1449

Poulet
- blancs de poulet à l'estragon 1459
- cuisses de poulet au brocoli 1460
- pilons de poulet barbecue 1461
- poitrines de poulet aux agrumes 1457
- poitrines de poulet aux framboises 1442
- poulet en casserole 1462
- poulet pané au persil 1462
- poulet pané du Sud 1459

PLAT minceur

PLAT minceur

Soufflés en coquille

Les plats minceur peuvent être aussi savoureux et appétissants que tous les autres. Constatez-le...

Soufflés en coquille

17¼ min

Temps d'attente : aucun

130 cal/545 kJ par portion

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
⅜ de tasse/75 ml de lait écrémé
2 oz/50 g de cottage
1 ½ cuil. à soupe de parmesan râpé
1 pincée de thym séché
2 cuil. à café de persil haché
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
sel et poivre
½ cuil. à café de crème de tartre
4 tomates de 4 po/10 cm de diamètre, évidées et bien égouttées, la pulpe réservée
paprika

SAUCE

1 pincée de basilic séché
quelques gouttes de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre à couvert dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, de 15 à 30 s à MAX.

2 Incorporez la farine et ajoutez le lait petit à petit, en remuant jusqu'à homogénéité. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant bien 2 fois.

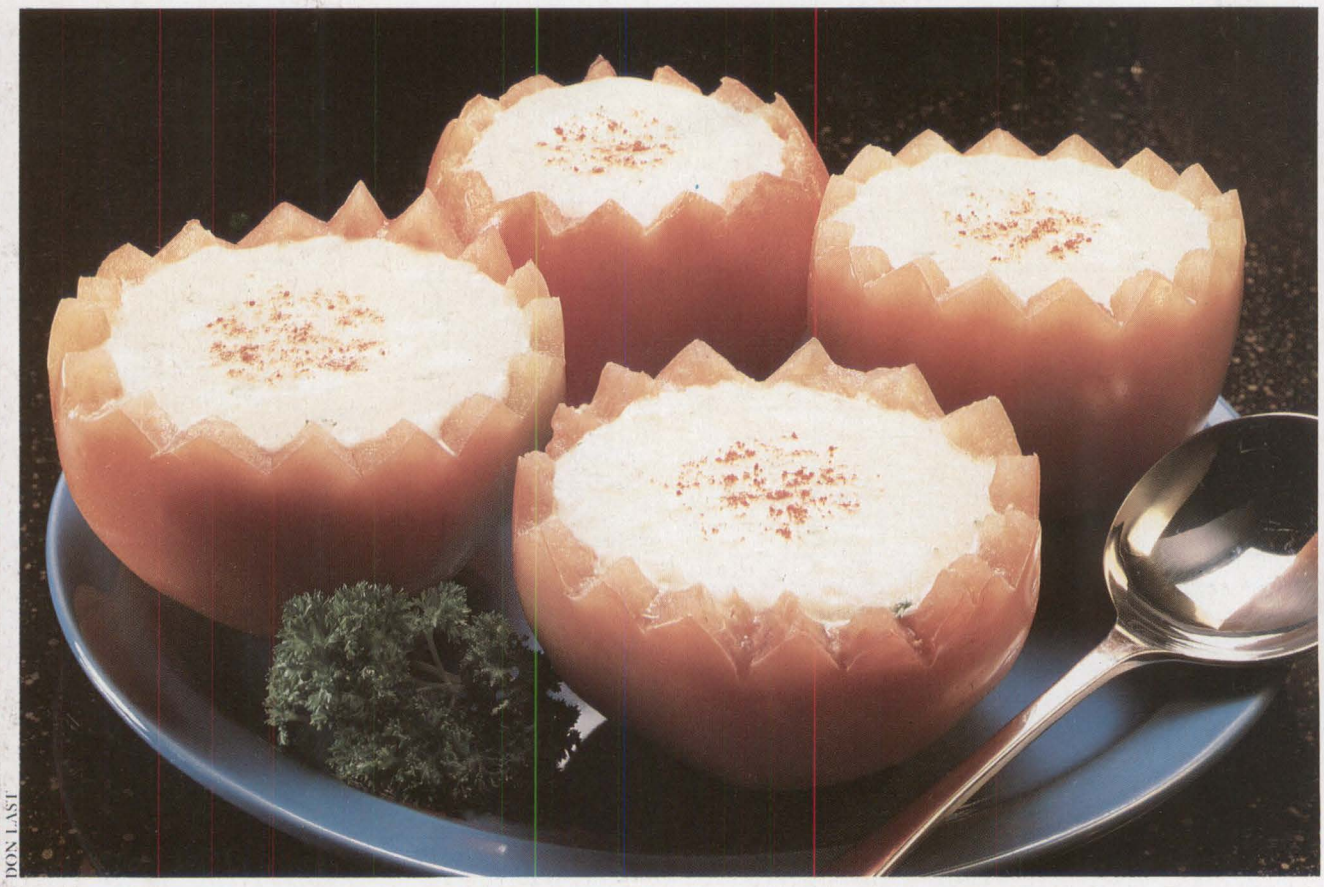
3 Incorporez le cottage, le parmesan, le thym et le persil, puis ajoutez les jaunes d'oeufs. Assaisonnez au goût et réservez.

4 Fouettez les blancs d'oeufs en neige avec la crème de tartre. Incorporez 1 cuil. à soupe à la sauce, avant d'ajouter le reste délicatement à l'aide d'une cuiller de métal, en formant des huit.

5 Versez dans les tomates préparées, saupoudrez de paprika et disposez-les sur une rôtissoire.

6 Faites cuire de 16 à 18 min à MIN., jusqu'à ce que les tomates soient tendres.

7 Passez la pulpe de tomate au tamis, puis mélangez-la aux autres ingrédients de la sauce dans un mélangeur. Servez cette sauce froide avec les tomates chaudes.



DON LAST